REINCISOL
Revista de Investigación Científica y Social
OPEN ACCESS

Estado de ansiedad y Covid-19 en los adultos mayores de la fundación una vida con propósito
State of anxiety and Covid-19 in the elderly of the foundation a life with purpose

Luis Fernando Paredes Saltos[1]

RECIBIDO: 12-dic-2021 ACEPTADO: 27-marz-2022

Para citar este trabajo:
Paredes Saltos, L., F. (2022). Estado de ansiedad y Covid-19 en los adultos mayores de la fundación una vida con propósito. *Reincisol*, 1(2), pp. 46-67. https://doi.org/10.5281/zenodo.6823063

Resumen

En relación a problemas de ansiedad se destaca que estos se han agudizado, de hecho, las personas en especial la población adulta mayor se ha visto en gran medida afectada en su salud mental por motivos de la pandemia que aún se vive, en donde a partir de un virus que apareció en el 2019, se han desprendido otras variantes que son motivos de preocupación y temor debido a su contagio y sobretodo porque puede provocar la muerte. Este trabajo tuvo como objetivo determinar como el Covid 19 incide en el estado de ansiedad en los adultos mayores de la Fundación una vida con propósito. Se debe entender que cuando un adulto mayor llega a esa edad, se vuelve por lo general sensible y frente a eventos que pueden generarles tensión llegándole a afectar en su bienestar. Para esta investigación se empleó un estudio con un enfoque cuantitativo, de corte transversal, basado en los métodos, relacional, analítico - sintético, descriptivo y estadístico, por otra parte, se aplicó la técnica de la encuesta y el inventario de ansiedad estado (IDARE) aplicado a los adultos mayores de la Fundación una vida con propósito, esto con la finalidad de conocer los niveles de ansiedad que tienen en los momentos actuales. Los resultados obtenidos demostraron que, existe una fluctuación en cuanto a la ansiedad que padecen los adultos mayores, de hecho, es importante mencionar que los adultos mayores en su mayoría son de sexo femenino. Aproximadamente la mitad de la población presentan síntomas como angustia, intranquilidad, alteración en el sueño, tensión, dificultad para

[1] Psicólogo clínico de la Universidad Técnica de Manabí, lparedes1874@utm.edu.ec

concentrarse, también presentan problemas en los movimientos como temblores en el cuerpo o en un lugar en específico.

Palabras claves: Covid19; estado de ansiedad; encierro; adultos mayores; salud mental; psicólogos.

Abstract

Worldwide, anxiety problems have become more acute, in fact, people, especially the older adult population, have been greatly affected in their mental health due to the pandemic that is still being experienced, where from a virus that appeared in 2019, other variants have emerged that are reasons for concern and fear due to its contagion and above all because it can cause death. The objective of this work was to determine how Covid 19 affects the state of anxiety in the elderly of the Foundation for a life with a purpose. It must be understood that when an older adult reaches that age, they generally become sensitive and face events that can generate tension, affecting their well-being. For this research, a study with a quantitative approach, cross-sectional, based on the methods, relational, analytical - synthetic, descriptive and statistical, on the other hand, the survey technique and the state anxiety inventory (IDARE) were applied IDARE to the older adults of the Foundation for a life with purpose, this in order to know the levels of anxiety they have at the present time. The results obtained showed that there is a fluctuation in the anxiety suffered by older adults, in fact, it is important to mention that older adults are mostly female. Approximately half of the population present symptoms such as anguish, restlessness, sleep disturbance, tension, difficulty concentrating, they also present movement problems such as tremors in the body or in a specific place.

Keywords: Covid; State anxiety; confinement; older adults; mental health; psychologists.

INTRODUCCIÓN

A nivel mundial todos están pasando por momentos de crisis, en algunos casos a nivel personal, en la parte sanitaria, otros en lo social y la mayoría en la parte económica; estos estragos que va dejando este virus COVID 19, afecta en el estado de animo de la población. Ecuador no está exento de esta realidad, incluso investigaciones revisadas, recogen que los efectos psicológicos negativos que se están presenciando en las personas son los síntomas de estrés postraumático, ansiedad, depresión, confusión y frustración, esto debido al temor y perdidas económicas y humanas.

El aislamiento social y la intranquilidad en la que se vive debido a la pandemia de COVID-19 genera un impacto sobre el nivel de ansiedad de las personas. Los adultos mayores le suman a ello la preocupación de encontrarse dentro del grupo vulnerable a este virus (Calle y Fernández, 2021).

Toda la población, es decir tanto niños, jóvenes y especialmente los adultos se ven afectados en la salud mental ya su estado puede comenzar a variar de un momento a otro, incluso llegando a tener dificultad en conciliar el sueño, de concentrarse, de realizar las actividades diarias o de ocio (Chong, 2012).

Cuidar el bienestar emocional es considerado uno de los pilares de una vida adulta saludable, es por esto que a pesar de las situaciones y eventos que se están presentando a consecuencia de un virus se debe buscar controlar el estado de ansiedad y mental en las personas y más aún quienes cruzan la etapa adulta mayor (National Institute of Mental Health, 2014).

En relación a lo expuesto, la Organización Mundial de la Salud (OMS), 2020 manifiesta que se debe procurar conservar la comunicación, así como formar redes de apoyo, integradas por amigos, familiares, permitiendo esto preservar la

tranquilidad, el estado de ánimo y óptimos niveles de bienestar en las personas adultas mayores.

Aproximación conceptual del Covid-19

La Organización Mundial de la Salud (2019) hace referencia a que el COVID-19 es considerado como aquella enfermedad infecciosa que se da por motivos de un virus que se ha descubierto recientemente. Tanto el virus como la o las enfermedades que pueden desencadenarse eran desconocidos a nivel de la salud, para ser exactos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente el COVID-19 se ha logrado minimizar a través de la vacunación sin embargo aún sigue habiendo rebrotes.

En este sentido, es importante mencionar que este virus como es el COVID 19 ataca en más intensidad a los adultos mayores provocando en la mayoría de los casos la muerte, esto dependiendo de su estado de salud, al respecto, los Centros para el control y la Prevención de enfermedades citado por Pinazo (2020) menciona que a medida que se envejece, aumenta el riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19, es decir que las personas en sus 50 tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente que las personas en sus 40. Del mismo modo, las personas en edades entre 60 o 70 años, tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente a diferencia de las personas en sus 50. El riesgo más elevado de enfermarse gravemente a causa del COVID-19 lo presentan las personas de 85 años de edad o más.

La ansiedad

La ansiedad es una terminología que se emplea para describir diferentes condiciones mentales, además es considerada como un fenómeno que se encuentra enraizado en la sociedad moderna; es una emoción de alarma que se experimenta

con inquietud, desasosiego, temor indefinido, preocupación desbordante y miedo a perder el control (Rojas 2004, p 35).

Como todo ser humano, los psicólogos en momentos de crisis también están propensos a sufrir de ansiedad, en virtud de aquello, Lei (2017) indica que "*los psicólogos* expertos en *ansiedad* no están libres de sufrirla, sin embargo, hay una diferencia entre la forma en la que se lo enfrenta cuando aparece y la manera en la que personas no profesionales en esta área se muestran (p.2).

En mucho de los casos, las personas desarrollan algún tipo de ansiedad cuando se enfrentan a situaciones que les provoca preocupación, llegándose a desencadenar lo que es la ansiedad, que si bien tiene diferentes grados de afectación que van desde síntomas leves, a moderados hasta a llegar a los severos. En este orden de ideas, Miller (2019) hace referencia a diferentes tipos de trastorno de ansiedad entre los más comunes es la ansiedad generalizada o trastorno de ansiedad social.

A nivel mundial, se está atravesando una crisis sanitaria que mantiene a la población en constante estado de alerta. Por ello, es importante que se evite el aumento de emociones como la ansiedad y la angustia, siendo esto algo inevitable en niños, jóvenes y adultos. Al respecto, Catagua y Escobar (2021) menciona que:

En tiempos de crisis como la que está aún ocurriendo, además de una constante sensación de incertidumbre, genera cierta alteración en las personas que pueden provocar la ansiedad. Como lo explica el psicólogo y académico de la Universidad Adolfo Ibáñez, Cristóbal Hernández, la ansiedad funciona de la siguiente manera: En primera instancia surge la situación amenazante. Los seres humanos, en ocasiones no prestan la debida atención a esas situaciones y nuestro cuerpo se activa y se pone en estado de alerta producto del miedo. Mientras más se interactúa con esa situación, más se nos activan los síntomas de la ansiedad (p.10)

Frente a la situación, el estado de alerta va a buscar que los profesionales en el área de salud y en lo social intenten ver señales que den protección y seguridad a las personas, en especial para quienes presentan avanzada edad puesto que ellos se vuelen más vulnerables a sufrir las consecuencias de una pandemia.

Por otra parte, Novell (2014) menciona que, dentro de las causas de la ansiedad, existen factores que influyen en la misma, entre ellos se pueden mencionar:

- **Factores intrínsecos:** Este hace referencia a la genética de una persona, además pueden generar influencias en los procesos que determinan la duración de la vida hasta la vejez, como por ejemplo el proceso perceptivo en el adulto mayor se ve afectado por la alteración de los órganos sensoriales, lo que provoca una respuesta perceptiva motriz más lenta, y se afecta la capacidad de recibir las informaciones del entorno.
- **Factores extrínsecos**: Interviene desde las edades más tempranas de la vida, como las agresiones de la vida moderna, el estrés, la dieta, el sedentarismo, el consumo de tabaco y el consumo de medicamentos que inciden en la aparición de enfermedades crónicas.
- **Factores ambientales:** Este se relaciona con el estilo de vida del adulto mayor, provocando sentimientos negativos ante la separación que sufre en la familia y el rechazo que recibe por parte de la sociedad.

El tratamiento de la ansiedad está direccionado con la reducción de **los síntomas físicos** de la ansiedad que se produce ante la presencia del estímulo ansiógeno, para esto se cuenta con técnicas eficaces como la **relajación o el mindfulness**.

Por otra parte, es importante destacar que por medio de las terapias también se tratan aquellos **pensamientos catastróficos** que están en la base del trastorno de

ansiedad y que **suponen una magnificación de la amenaza** y las consecuencias percibidas por la persona que padece ansiedad (Barrera, 2021).

Por consiguiente, se menciona que el tratamiento para la ansiedad depende de la persona y en el estado en que se encuentre, es por esto que se dice que los dos tratamientos principales para los trastornos de ansiedad son la psicoterapia, los medicamentos incluso se puede llegar a obtener mejores resultados si se trabaja con ambos puesto que provoca grandes beneficios al momento de su combinación (Mayo Clinic, 2020). La forma de tratamiento también depende del nivel de ansiedad en que se encuentra el adulto mayor, es por esto que se debe de realizar la evaluación pertinente para que se obtenga un mejor resultado.

De acuerdo a la clasificación de los trastornos de ansiedad según el DSM- IV-TR-AP tenemos lo siguiente:

Trastorno de ansiedad por separación: El trastorno de ansiedad por separación (TAS) es una manifestación psicopatológica que se caracteriza por considerarse como parte de una etapa en donde se involucran los factores biológicos, familiares y ambientales. Este trastorno de salud mental hace que la persona sufra mucha angustia, preocupación y miedo. Para Blanco (2020), este tipo de trastorno "se lo puede evidenciar a través del incremento de la ansiedad, al generar el alejamiento del hogar o bien alejamiento de las personas a quienes el sujeto se ha vinculado".

Mutismo selectivo: El mutismo selectivo es un trastorno de ansiedad que parece poco común, pero se caracteriza por la inhibición selectiva del habla en situaciones en las que existe expectativa de hablar. Al respecto, Rodríguez (2008) señala que el mutismo selectivo "es un problema de conducta que presenta como característica más relevante la inhibición selectiva del habla en determinadas situaciones o contextos donde es de esperar que se hable"

Trastorno de pánico: El trastorno del pánico es un tipo de trastorno de ansiedad que causa sensaciones repentinas de ataques repetitivos y que pueden presentarse en cualquier momento, manifestándose incluso a través del temor a que algo ocurra, este tipo de sensaciones y manifestaciones puede provocar reacciones físicas graves que pueden afectar a la persona. En este sentido se puede decir que el trastorno de pánico se caracteriza por crisis recurrentes, inesperadas y no provocadas de miedo intenso y síntomas físicos de ansiedad severa (Reyes-Ticas, 2010).

Fobias específicas: Los trastornos fóbicos se presentan a través del miedo, pánico o terror a diversas situaciones que interfieren con el bienestar del ser humano. Este tipo de trastorno provoca la ansiedad clínicamente significativa como una forma de responder a la exposición de situaciones que da lugar a evitarlos. Las fobias específicas incluyen miedo a los animales, ver sangre, precipicios, aviones, ascensores, entre otros (Reyes-Ticas, 2010).

Trastorno de ansiedad social: Las personas que presentan este tipo de trastorno tienen síntomas de ansiedad o miedo, en este sentido se puede decir que "la fobia social es un miedo fuerte a ser juzgado por otros y a sentir vergüenza. Este miedo puede ser tan potente que impide ir al trabajo o a la escuela o llevar a cabo las actividades de cada día" (NIMH,2015). **Trastorno de ansiedad generalizada:** Los trastornos de ansiedad repercuten a aproximadamente 40 millones de adultos estadounidenses de 18 años de edad o más (aproximadamente el 18%) cada año (Instituto Nacional de la Salud Mental, 2020). El TAG se caracteriza por una mezcla de ansiedad y preocupación excesiva por problemas que pueden surgir en la vida cotidiana, esta es asociada a síntomas físicos de ansiedad (Reyes-Ticas, 2010), en otras palabras este tipo de trastorno ocurre en cualquier edad, además de

caracterizarse por ser contante y agudo, es por esto que termina influyendo en la vida diaria.

Trastorno de ansiedad inducida por sustancias/medicamentos: Es un trastorno de ansiedad causado por el abuso de sustancias psicotrópicas, ya sea por alteración en el estado de la persona entre estos la ansiedad generalizada, ataque de pánico, trastorno obsesivo compulsivo o fobia. Puede ocurrir durante el envenenamiento o la abstinencia. Se caracteriza por "la presencia de síntomas ansiosos secundarios a los efectos fisiológicos directos de una sustancia" (Orozco y Baldares, 2012).

El Covid 19 y su influencia en el estado de ansiedad de los adultos mayores

El COVID-19 es considerada una enfermedad que provoca el nuevo coronavirus, este ha provocado un empeoramiento en el estado de ánimo de la población anciana y una mayor vulnerabilidad a sufrir episodios depresivos en un futuro cercano, en virtud de aquello, los adultos mayores al estar en aislamiento, el sentir el abandono familiar y en las relaciones, el no poder realizar las actividades grupales que antes hacían, el miedo al contagio, incluso el sentimiento de discriminación para el acceso a determinadas técnicas médicas, ha generado que los adultos mayores se encierren en su tristeza y miedo.

Todas las personas al igual que los adultos mayores, necesitan estar en contacto con los demás, de lo contrario puede provocar cambios emocionales que provocarían la depresión, ansiedad y un sinnúmero de problemas que puede incidir en su salud y bienestar. Los adultos mayores requieren conversar, hay que consultarles cómo están llevando el confinamiento. El aislamiento incide de manera significativa en el estado de ansiedad y eso agudiza enfermedades crónicas, que ya padecen, como diabetes e hipertensión.

Los adultos mayores son considerados una población vulnerable y se encuentran por lo general en "riesgo social", así como el riesgo de presentar problemas mentales, pero esto no significa que los problemas de salud mental sean una parte normal del envejecimiento. Los estudios muestran que la mayoría de las personas mayores se sienten satisfechas con sus vidas, a pesar de que pueden tener más enfermedades o problemas físicos.

Para empezar las emociones son una especie de sistema de evaluación que nos informa sobre diferentes aspectos relacionados con la realidad, no obstante, mediante las emociones se pueden obtener datos muy importantes sobre el estado de nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos.

MATERIALES Y METODOS

Se utilizó un diseño relacional, de corte transversal con un enfoque cuantitativo, los mismos que permitieron conocer datos relevantes que son de gran aporte para el tema objeto de estudio.

Entre los métodos aplicados para este estudio están: **Relacional:** Por cuanto se buscó caracterizar la ansiedad estado que presentan los adultos mayores de la Fundación una vida con propósito. **Analítico – sintético:** Método que permitió analizar la problemática, para ser sintetizada e integrada en el desarrollo de la investigación. **Descriptivo:** Este tipo de método consistió en la descripción y evaluación de una serie de características con base a una problemática en particular. **Estadístico:** A través de este método se pudo analizar los datos estadísticos para entender la problemática de forma precisa y exacta

Dentro de las técnicas que se utilizaron para la elaboración de la presente tesis: Encuesta, mientras que los instrumentos utilizados fueron: Inventario de ansiedad

estado (IDARE) y el cuestionario de preguntas. Por otra parte, la población objeto de estudio fueron 105 los adultos mayores de la Fundación una vida con propósito, tomando como muestra a 30 adultos mayores de la Fundación una vida con propósito.

RESULTADOS Y DISCUSION

1. Actualmente tiene una sensación de angustia

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
De acuerdo	22	73%
En desacuerdo	8	27%
Total	**30**	**100 %**

Fuente: Adultos mayores de la Fundación una vida con propósito
Elaboración: Las autoras

Análisis e interpretación

En relación a la pregunta 4, el 73% de los adultos mayores tienen una sensación de angustia, mientras que el 27% no tiene este tipo de sensación. La angustia es uno de los síntomas que genera la ansiedad, este puede aparecer en cualquier trastorno de ansiedad, habitualmente en situaciones vinculadas con las características centrales del trastorno. Al respecto, el trastorno de ansiedad también es considerado como un trastorno de angustia caracterizado por la presencia de crisis de angustia recidivantes e inesperadas (Sierral y Ihab, 2003).

2. ¿Se siente intranquilo?

Opciones	**Frecuencia**	**Porcentaje**
De acuerdo	22	73%
En desacuerdo	8	27%
Total	**30**	**100 %**

Fuente: Adultos mayores de la Fundación una vida con propósito
Elaboración: Las autoras

Análisis e interpretación

Con relación a la pregunta 5, el 73% de los adultos mayores últimamente se han sentido intranquilos, mientras que el 27% no han tenido este síntoma. La ansiedad está basada en un estado de malestar psicológico y físico caracterizado por una sensación de inquietud, intranquilidad, inseguridad ante lo que se vivencia como una amenaza inminente y de causa indefinida (Virues, 2005, p. 1).

3. ¿La situación de pandemia le ha generado tensión?

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	28	93%
Poco	2	7%
Nada	0	0
Total	**30**	**100 %**

Fuente: Adultos mayores de la Fundación una vida con propósito
Elaboración: Las autoras

Análisis e interpretación

En relación a la pregunta 7, el 93% de los adultos mayores han tenido tensión, mientras que el 7% no han tenido esta sensación. La ansiedad se ha visto como aquella reacción emocional que se manifiesta a través de los sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación acompañados por la activación del sistema nervioso autónomo simpático; ésta es anticipatoria, teniendo un valor funcional y utilidad biológica (Sierra y Ortega, 2003, p. 22).

4. ¿Considera que el Covid le ha generado mucho miedo, temor e inquietud?

Opciones	**Frecuencia**	**Porcentaje**
De acuerdo	28	93%
En desacuerdo	2	7%
Total	**30**	**100 %**

Fuente: Adultos mayores de la Fundación una vida con propósito
Elaboración: Las autoras

Análisis e interpretación

De acuerdo a la pregunta 11, el 93% señalaron que el Covid le ha generado mucho miedo, temor e inquietud, no obstante, el 7% destacó que no. El miedo, temor, inquietud son las manifestaciones que se generan a partir de una situación o evento que puede generar tensión como es el caso de la pandemia.

5. ¿Qué repercusiones considera que le genera el Covid a los adultos mayores que han sido ansioso?

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Que empeoren su estado de ansiedad hasta generar un trastorno	4	13
	6	20
Dificultad para controlarse	20	67
Que les afecte en su bienestar físico y mental		
Total	**30**	**100 %**

Fuente: Adultos mayores de la Fundación una vida con propósito
Elaboración: Las autoras

Análisis e interpretación

Con base a la pregunta 12, el 67% de los adultos mayores destacaron que entre las repercusiones que considera que ha generado el Covid a los adultos mayores que han sido ansioso está la afectación en el bienestar físico y mental, mientras que el 20% destaca que es la dificultad para concentrarse, no obstante, el 13% mencionaron que esto les afecta en su estado de ansiedad hasta generar un trastorno. La ansiedad les afecta en el bienestar físico y mental de las personas adultas mayores, esto debido a los efectos que este trastorno genera y que a su vez altera su salud física y mental. "El bienestar mental no puede separarse del bienestar físico. La salud y la enfermedad física y mental representan partes esenciales de la vida que están profundamente interrelacionadas" Kroeger y Luna (1985).

Resultado de la aplicación del test IDARE en las adultas mayores

Categorías	Puntajes	Frecuencia	Porcentaje
Tendencia promedio	15 - 19	17	85%
Sobrepromedio	23 - 31	3	15%
Total		**20**	**100%**

Fuente: elaboración propia basada en datos de los adultos mayores de la Fundación una vida con propósito
Elaboración: Las autoras

Análisis e interpretación

El 57% de las adultas mayores obtuvieron tendencia sobre- promedio en lo que respecta a la valoración de su estado de ansiedad, mientras que el 15% está en el rango promedio. Como se logra evidenciar, las adultas mayores presentan problemas de ansiedad. Según la Encuesta Nacional de salud mental realizada en el 2015, los síntomas ansiosos se presentan en un 52,9% de las personas a las cuales se les realizo la encuesta, dentro de este porcentaje un 59,3% pertenece a la población femenina y un 46,4% a población masculina, en la encuesta también se reporta que existe un 9% de las mujeres y un 3,3% de los hombres encuestados presentan más de 5 síntomas de ansiedad.

Resultado de la aplicación del test IDARE en los adultos mayores

Categorías	Puntajes	Frecuencia	Porcentaje
Tendencia promedio	15 - 19	7	70%
Sobrepromedio	23 - 31	3	30%
Total		**10**	**100%**

Fuente: Las autoras

Análisis e interpretación

El 70% de los adultos mayores obtuvieron tendencia promedio en lo que respecta a la valoración de su estado de ansiedad, mientras que el 30% está en el rango de sobre-promedio. Como se logra evidenciar los adultos mayores no se encuentran en un estado ansioso, aunque un 30% debido a la pandemia si ha tenido afectación en su estado de ansiedad.

CONCLUSIÓN

El Covid es un virus que ha generado grandes cambios en la forma de vida de las personas, de hecho, a partir de esto se han agudizado algunas enfermedades mentales como problemas en el estado de ansiedad, generando síntomas ansiosos, en algunos casos antes no existentes y en otros, exacerbando aquellos que ya existían.

Los resultados obtenidos en el test y la encuesta aplicada permitieron tener un mejor entendimiento de la situación actual de los adultos mayores en lo que respecta a su estado de ansiedad y a su vez permite enfocar el apoyo e intervención en los casos de adultos mayores que lo requieran o que este presentando síntomas ansiosos

En los resultados obtenidos del test se logra evidenciar que las adultas mayores de la Fundación una vida con propósito, padecen de sintomatología ansiosa, a diferencia de los adultos mayores que pocos son quienes presentan este problema.

.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barrera, Y. (2021). *Ansiedad Social.* https://www.bienestarlatino.com/AnsiedadSocial.es.html

Blanco, E. (2020). *Trastorno de ansiedad por separación.* https://psicologosoviedo.com/especialidades/ansiedad/ansiedad-por-separacion/

Calle, A., Fernández, N. (2021). Aislamiento social del adulto mayor frente al COVID-19, en el Centro Gerontológico de Atención Diurno del Cantón Sevilla de Oro: Apuntes desde el Trabajo Social. *Revista Polo del Conocimiento, 1*(3), 1-15. https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2241/html

Catagua, G., Escobar, J. *(2021).*Ansiedad en adolescentes durante el confinamiento (Covid 19) del barrio Santa Clara - cantón Manta – 2020, *Polo del conocimiento, 6*(3), 2094-2110.

Chong, D. (2012). Aspectos biopsicosociales que inciden en la salud del adulto mayor. Revista Scielo, 28 (2), 1-15. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252012000200009

Instituto Nacional de Salud Mental. (2017). Más allá de la simple timidez. Trastorno de Ansiedad Social, 16–4678, 1–8. https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-ansiedad-social-mas-alla-de-la-simple-timidez/sqf-16-4678_154698.pdf

IMNH (2017). Trastorno de ansiedad generalizada: Cuando no se puede controlar la preocupación. Departamento de Salud y Servicios Humanos de Los Estados Unidos, 1–8. https://n9.cl/ocan9

Kroeger, A., & Luna, R. (1987). *Atención primaria de salud: principios y métodos.* OPS

Lei, P. (21 de noviembre de 2017). Cinco cosas que hacen los psicólogos cuando tienen ansiedad. https://www.woman.es/lifestyle/salud/cinco-cosas-psicologos-ansiedad

Mayo Clinic. (05 de abril de 2020). https://n9.cl/yj86

Miller, L. (2019). Ansiedad: Supere la Ansiedad naturalmente y disfrute de su vida y tenga éxito. Editorial Babelcube. https://n9.cl/2m1hb

Novell, R. (2014). *Discapacidad intelectual y salud mental.* https://n9.cl/rv02e

OMS. (24 de febrero de 2010). ¿Qué es una pandemia? https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/

Orozco, W. N., & Baldares, M. J. V. (2012). Trastornos de ansiedad: revisión dirigida para atención primaria. *Revista médica de costa rica y Centroamérica*, *69*(604), 497-507

Pinazo-Hernandis, S. (2020). Impacto psicosocial de la COVID-19 en las personas mayores: problemas y retos. *Revista española de geriatría y gerontología*, *55*(5), 249

Reyes-Ticas, J. A. (2010). Trastornos de ansiedad: Guía práctica para diagnóstico y tratamiento. *Biblioteca virtual en salud*

Rodríguez, M. (2008). La percepción de la persona adulta mayor en la sociedad ramonense actual. Revista Pensamiento Actual, 8(10), 31-39.

Rojas-Carrasco, K. E. (2010). Validación del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado en padres con un hijo en terapia intensiva. Revista Médica Del Instituto Mexicano Del Seguro Social, 48(5), 491–496

Conflicto de intereses

El autor indica que esta investigación no tiene conflicto de intereses